

Fautuaga mo le Malolōina Lelei o Fofoga A'o Ma'itaga

Lalo ifo o iai ni fautuaga mo le tausiga lelei o ou fofoga a'o e to. O le tausiga lelei o ou fofoga, faatino le tumamā i fofoga, tausami mea 'ai lelei e maua ai le soifua malolōina, ma le faata'ita'i o nisi uiga tatau e puipuia ai oe ma lau pepe. O le faatuai ona faia o togafitiga tatau mo faafitali tau nifo e i'u ina o'o ai oe ma lau pepe i se tulaga lamatia tele (mo se faata'ita'iga, o se inifeti leaga o se nifo i lou gutu e mafai ona sosolo i lou tino atoa).

La Maua le Tausiga Malolōina o Fofoga

- O le tausi o lou fofoga a o e to e tāua mo oe ma lau pepe. O suiga o lou tino a o e to e mafai ona fulafula ai ma tigā ou tainifo ma e mafai ona toto ai fo'i. O le faafitali lea e ta'u a o le *tainifo fulafula* (o le fula o tainifo). Afai e le togafitia le tainifo fulafula, e mafai ona palagia ai le ponaivi o le auvae o lo'o taofia po'o mamau ai nifo E mafai ona to'ulu nifo i le faama'i lenei.
- O le tausi malolōina o fofoga, e aofia ai le faaaogaina o fā'ata, vailaau mo mea tigā, ma faagase e patino i se vaega o le tino, e saogalemū i le taimi o faagasolo le ma'itaga.
- Ia maua le togafitiga malolōina o fofoga, e pei ona fautuaina e se foma'i o mea tau fofoga, a o le'i o'o i lou taimi fanau.
- Afai o le taimi mulimuli na e va'ai ai i se foma'i nifo ua silia i le 6 masina taluai pe iai ni faafitali tau i le malolōina o ou fofoga po o nisi ou atugaluga, ua tatau ona faatonu sau talavai nifo i se taimi vave e mafai ai.
- Ta'u i le ofisa o talavai nifo o lo o e to ma le aso po'o le masina o lo'o fuafuaina e fanau ai lau pepe. O le a fesoasoani lenei faamatalaga i le vaega galulue i nifo e sauni le tausiga aupito sili mo oe.

Faaa'oa'o le Tumamā Lelei o Fofoga

- Palasi ou nifo i se peisi fulunifo ua iai le vailaau o le fluoride ia faalua i le aso. Ia sui lau palasi fulunifo ta'i 3 i le 4 masina, po o le sui soo fo'i pe a leaga nifo o le palasi. 'Aua le fefaaasoaa'i le faaaogāina o lau palasi fulunifo. Faamamā le va o nifo i aso uma e faaaogā ai filo fulunifo po o se isi faamamā tainifo.



- Pūpū i po uma i se vai e faatau mai ua iai le vailaau nifo, ae leai se alakaholi e iai.
- A uma ona tausami, lamulamu se pulu ua iai le xylitol po o le faaaogā o nisi mea e iai le xylitol, pei o ni lole miniti, e mafai ona faaititia ai paketeria e tupu ai le pala o nifo.
- Afai e te faasuati, pūpū lou gutu i se ipu vai ua ave iai se sipuni ti o le sota faimea'ai e taofi ai le 'a'ava mai le faatama'ia o ou nifo.

Taumafa mea'ai lelei e maua ai le Soifua Malolōina

- Tausami ni mea 'ai malolōina eseese, pei o fuālaau 'aina suamalie; fuālaau fai supo; mea e iai saito atoatoa pei o siliō, falaoa, po o ni masi; ma mea 'ai e gaosia i le susu pei o le susu, sisi, sisi pa'epa'e patupatu, po o le ioka lē suamalie. Aano o manu, i'a, moa, fuāmoa, pi, ma nati o nisi ia filifiliga lelei.

- A e Ia fa'aititia pe 'aua nei so'ona tausami i ni mea 'ai ma meainu e maualuga ai le suka pei o lole, kuki, keke, fuāla'u 'aina suamalie ua faamatūtū, ma taumafa faala'iiti vaiinu e maualuga ai le suka pei o sua o fuālaau 'aina suamalie, vaiinu faafeleiva i fuālaau 'aina sumalie, poo apa inu (sota).
- Mo taumafa fā'avā'i 'aiga, filifili ni mea 'ai e maulalo ai le suka, pei o ni fuālaau 'aina , fuālaau fai supo, sisi, ma ioka lē suamalie.
- Ina ia fesoasoani i le filifiliga o ni mea 'ai e maulalo ai le suka, faitau pepa o lo'o pipi'i i tino o apamea'ai.
- Afai e lamatia oe e le faafaufau, taumafai e tausami ni nai mea 'ai itiiti e malolōina a'o faagasolo le aso.
- Taumafa le vai poo le susu ae le o le sua o fuālaau 'aina suamalie, vaiinu faafeleiva i fuālaau 'aina sumalie, poo apa inu (sota).
- Taumafa le vai a'o faagasolo le aso, aemaise lava le va o 'aiga ma sineki. Taumafa suāvai ua iai le fluoride (e ala mai se punāvai a le alaala faga ua faavailaauina) pe, afai e sili ia te oe vai tu'ufagu, taumafa vai ua iai le vailaau o le fluoride.
- Ina ia faaititia le lamatia i ni faafitauli e fanau mai ma le pepe, ia inu le aseta foleti (folic) e 600 maikokalama lona fua i aso uma a'o faagasolo lou ma'itaga. Ia inu se fuālaau o le aseta foleti(folic acid) e lagolago i au mea 'ai ma tausami mea 'ai e maualuga ai le foleti ma mea 'ai ua faaopoopo iai le malosi o le aseta foleti. O se faata'ita'iga o mea'ai ia e iai le
 - Asparagus, porokolī, fuālaau fai supo lanu meamata, pei o le latisi ma le spinach.
 - Fua o fue (pi sasa'o, pi nini'i, atasema).
 - Esi, moli, strawberries, kanalupe, ma fa'i otā.
 - Mea e gaosi i saito ua faaopoopo iai le malosi o le aseta foleti (falaoa, siliō, falaomata fai i le sana, falaoamata, pasitā, alaisa pa'epa'e).

Faata'ita'i Nisi Aga Malolōina

- 'Alu e auai i ni vasega tau ma'itaga.
- Taofi soo se faaaogaina o ni mea tau tapaa ma ni vailaau e lē faatagaina. Alo ese mai le asu o sikaleti a isi.
- Taofi soo se taumafaina o ni mea inu e iai le alakaholi.



A Uma Ona Fanau Mai Lau Pepe

- Ia faaaauau le tausia o lou fofoga pe a uma ona fanau lau pepe. Ia tumau le maua pea o le tausiga malolōina o lou fofoga, faatino pea uiga tumamā i lou fofoga, tausami mea 'ai malolōina, ma faata'ita'i nisi amio malolōina.
- Tausi tainifo ma nifo o lau pepe, fafaga lau pepe i mea 'ai lelei e maua ai le soifua malolōina (ia na'o le faasusu iā te oe mo masina ia lē i lalo ifo o le 4, pe sili atu foi pe ā ma le 6 masina), ma ia ave lau pepe i le foma'i nifo pe a atoa le tausaga.
- Fesili i le foma'i a tamaiti e siaki le gutu o lau pepe(faise su'ega malolōina o le fofoga mo lamatiaga) e amata i le 6 masina le matua, ma ia maua se faasinoga i se foma'i nifo mo se tausiga malolōina faanatinati o le gutu.